

ANSA.it > Salute&Benessere > Lei Lui > Benessere > Verdura e frutta potente anti- stress, soprattutto per donne

Verdura e frutta potente anti- stress, soprattutto per donne

Studio, -14% rischio con 5-7 porzioni al giorno



Redazione ANSA ROMA 20 marzo 2017 17:12 [Scrivi alla redazione](#) [Stampa](#)



Verdura e frutta potente anti- stress, soprattutto per donne © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

In collaborazione con:



**BMW SERIE 3
TOURING 316d
BUSINESS ADVANTAGE.
A 29.900€.**

BMW EFFICIENT DYNAMICS. MENO CONSUMI, PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

[Scopri di più](#)

Il consumo di frutta e verdura non solo fa molto bene alla salute dal punto di vista fisico, ma è un potente anti-stress del tutto naturale, in particolare per le donne.

A suggerirlo sono i risultati di un'ampio studio australiano, dell'Università di Sidney, pubblicato sulla rivista British Medical Journal Open. I ricercatori hanno preso in esame 60mila australiani, di un'età media di 45 anni, analizzando i dati relativi al consumo di frutta e verdura e quelli invece sulla sofferenza dal punto di vista psicologico in due momenti diversi: nel biennio 2006-2008 e poi successivamente nel 2010.

Dai risultati della ricerca è emerso che in generale chi mangiava tra le cinque e le sette porzioni al giorno di frutta e verdura aveva un rischio di stress più basso del 14 per cento.

Nelle donne questo dato raggiungeva il 23 per cento. Non è stato rilevato lo stesso effetto con il consumo esclusivo di frutta e dallo studio emerge che in ogni caso è sufficiente fermarsi a sette porzioni al giorno, perché non è stata rilevata una correlazione tra un consumo ancora maggiore di vegetali e frutti e un più basso livello di stress. "Abbiamo riscontrato che frutta e verdura erano più protettive per le donne rispetto che per gli uomini, cosa che suggerisce che queste ultime possono beneficiarne maggiormente", evidenzia il primo autore dello studio Binh Nguyen.